Вита-Пресс

Издание массово–политическое, для досуга. Выходит с февраля 2007г.

Четверг. 25 августа 2011г. Тираж 500. №3(161). Цена свободная. Издатель - ЧПТУП «Информ-прогулка»

Увлечение - в наследство от отца



Фото Людмилы Хмелевской, «ВП»

Николай с завоёванными в конкурсах и акциях призами

Николай Поух учится в СШ №2 г.Лунинца. Обучение юноша проходит на дому, так как имеет группу инвалидности. Он круглый сирота, находится под опекой бабушки. Предстоящий учебный год для него станет выпускным.

Молодой человек является активным участником различных акций. Собирает крышки от «Кока-колы», обёртки от шоколадок - меняет их на призы. В его коллекции уже более 160 декоративных бокалов, разных новогодних сувениров, плюшевых игрушек… Среди самых ценных выигрышей - сноуборд и компьютер.

Николай вспоминает:

- Когда ещё был жив отец, с ним вместе собирали призовые обёртки от шоколадок и напитков... Сейчас уже сам слежу за проведением акций. Выбираю такие, где призы получше.

Одним из увлечений Николая является также хоккей. Он говорит, что осенью из числа школьников будут формировать хоккейную команду - обязательно туда запишется. Даже такую цель перед собой поставил - накопить денег на хоккейную клюшку, а ещё на ноутбук. Для осуществления своей мечты делает всё возможное.

- Помогаю бабушке продавать яблоки, занимаюсь сбором чёрной рябины в лесхозе, подрабатываю наёмным рабочим в деревне, - рассказывает Николай. - А также не перестаю участвовать в призовых акциях. Собираю наклейки, буду высылать и ждать результата.

Людмила Хмелевская, «ВП»

Просто помни

Просто помни, как мы улыбались.
Просто помни, как вместе шутили.
Просто помни,
как вместе смеялись.
Просто помни, как вместе дружили.
Просто помни,
как счастьем делились.
Просто помни, как вместе любили.
Просто помни,
как сердца наши бились.
Просто помни,
как счастливы были...

Фантом

Я, словно фантом,
потерялся в пространстве.
Как грешные души
в Аидовом царстве
Блуждают
средь боли, обиды и зла,
Где солнца луч света -
всего лишь мечта.
Мечты, что сжимаю так крепко рукой,
Как бумажный кораблик,
уносит волной.
Внутренний крик рвёт меня на куски,
А сердце сжимается, словно тиски.
Мысли всё рвутся и рвутся наружу,
Падая носом в грязную лужу.
Так же, как мысли немого поэта,
Что рвутся наружу, но нет им ответа.
И ток течёт в жилах в тысячу ватт.
Поздно искать, кто во всём виноват.
Сил больше нет
у меня на упрямство,
Я словно фантом,
потерялся в пространстве…

* * *

Люблю тебя и ненавижу!
Каждый день срывает крышу!
Нахожу во всем тебя,
Паранойя у меня.
Твоим словам пустым не верю!
И о многом я жалею!
Надеюсь, больше не увижу!
Люблю тебя и ненавижу!

Руслан Андрух, г.Лунинец

ISSN 1993-1328

Чаму беларусаў называюць бульбашамі?

Я хачу пагаварыць пра караняплод. Вось нас называюць бульбашамі. Мне гэта не вельмі падабаецца, але тут ужо нічога не зробіш. Як ні дзіўна, бульба - гэта апошні караняплод, які з'явіўся на нашых землях. Яна трапіла ў Беларусь ў XVIII ст. дзякуючы апошняму каралю Рэчы Паспалітай Станіславу Аўгусту Панятоўскаму. Ён быў надзвычай дасведчаны і культурны чалавек свайго часу. І натуральна тое, што міма яго не праходзілі ніякія навінкі, у тым ліку сельскагаспадарчыя і кулінарныя. Ён сістэматычна на дзяржаўным узроўні займаўся тым, што папулярызаваў для нас сёння такі звычайны караняплод. А назва ягоная паходзіць ад слова «bulve», што азначае «цыбуліна» на лаціне.

У літоўцаў таксама падобная назва, таксама бульвэ. У палякаў словам бульвэ называецца зусім іншы прадукт, а менавіта тое, што мы называем тапінамбурам. Гэта таксама караняплод амерыканскага паходжання, які з'явіўся на Беларусі раней за бульбу, у пачатку XVIII ст., і быў вельмі папулярным і модным на стале шляхты. І менавіта ён называўся не тапінамбурам, а словам бульвэ ў Беларусі.

Увогуле шмат караняплодаў, якія цяпер нам уяўляюцца трохі экзатычнымі, былі шырока распаўсюджаныя на Беларусі цягам усёй яе гісторыі. Напрыклад, сельдэрэй, які таксама з'явіўся ўжо ў XVIII ст. Спачатку ён быў у Заходняй Еўропе і дзякуючы гандлёвым і культурным сувязям трапіў на нашыя землі. У нас сельдэрэй вырошчваецца, як ва ўсёй Еўропе, з XVIII ст. Пятрушка, сваячаніца сельдэрэя, з'явілася значна раней, падобна, што ў нас - нават раней за Заходнюю Еўропу, дзякуючы кантактам з Візантыяй яшчэ ў часы Кіеўскай Русі.

Тое ж самае можна сказаць пра пастарнак, які ўвогуле адзін з найбольш старажытных караняплодаў, што культывуюцца і цяпер. Насенне пастарнаку знаходзяць на неалітычных стаянках, а значыць, ён вырошчваецца чалавекам ужо 4-5 тысяч гадоў. Пастарнак мае цудоўны смак, выдатны водар і мог бы быць беларускім брэндам.

Пятрушка, пастарнак і сельдэрэй называліся ў Сярэднявеччы белымі карэннямі. Яны былі нібыта аверсам караням чорным, адзін з якіх так і называецца - чарнакорань, альбо, па-навуковаму, скарцынера. Ён таксама быў досыць папулярны ў Сярэднявеччы. Больш за тое, ён надзяляўся магічнымі ўласцівасцямі: лічылася, што ён ратуе ад укусу змяі, і ва ўсёй Еўропе, пачынаючы ад Іспаніі, бо скарцынера - гэта іспанская назва, а да Беларусі ён мае вось гэтую сакральную прывязку да змяі. На смак ён падобны да ляснога арэху, мае такі выкшталцоны смак і таксама мог бы ўпрыгожыць любое рэстараннае меню.

Морква таксама была некалі чорнай. Гатунак аранжавага колеру, якім мы карыстаемся цяпер і які стаў сусветным стандартам, з'явіўся досыць позна: яго вывелі нідэрландцы, гэта вынік селекцыі. Морква таксама была папулярная ў беларускай кухні яшчэ ў часы Кіеўскай Русі.

Наступны корань, пра які хацеў расказаць, - гэта хрэн. Яго звычайна прадаюць бабулькі на рынках, гэта вельмі кранальна, тут такі дызайн, нагадвае чамусьці Японію, гэтыя нітачкі, гэта ўсё любоўна перавязана. Хрэн здаўна вядомы на нашых землях. Славяне ведалі і карысталіся ім як спецыяй ужо ў IX ст. Ад славянаў, у тым ліку і беларусаў, хрэн трапіў да літоўцаў і латышоў, для якіх гэта таксама папулярны прадукт, і таксама з тэрыторыі ВКЛ ён трапіў на землі Кароны, а з земляў Кароны Польскай - у Нямеччыну. У Нямеччыне ён пачаў культывавацца толькі ў XVI ст. Немцы былі першыя з заходнееўрапейцаў, хто пачаў яго церці, ужываць у якасці прыправы.

Наступны караняплод - рэдзька. Яна вырошчваецца ва ўсім свеце, і невядома, дзе радзіма гэтай гародніны. А японцы проста захапляліся вонкавым выглядам, і сярод шматлікіх хоку ёсць такое: «Што можа быць прыгажэйшым за кветку хрызантэмы - толькі плод рэдзькі». Рэдзьку мы ведаем вельмі даўно, і гэта наш традыцыйны прадукт. Тут можа варта прыгадаць беларускіх татараў, якія былі славутымі агароднікамі... Калі на Камароўцы з'яўляецца першая радыска, то звычайна гэта радыска з Іўя, дзе яна вырошчваецца ўжо некалькі стагоддзяў.

І апошняе, пра што хочацца сказаць, - гэта рэпа. Рэпа - таксама вельмі стары прадукт, ён вядомы з часоў неаліту, гэта 4 тысячы гадоў. Прычым калі рэдзька мае нейкія мадыфікацыі, хрэн мае некалькі гатункаў, то рэпа засталася амаль нязменнай за 4 тысячы гадоў. Мы, можа быць, і выжылі таму, што мелі такія розныя караняплоды, якія можна было схаваць у зямлю, закапаць, і розныя прыхадні не маглі забраць гэта, у адрозненне ад жыта, якое было навідавоку і захоўвалася на паверхні, яго можна было заўсёды рэквізаваць, а гэта было закапана, схавана. І мы выжылі дзякуючы вось такому стратэгічнаму запасу.

Мне апроч смакаў і пахаў, гэтых цудоўных артэфактаў, яшчэ вельмі падабаецца і робіць незабыўнае ўражанне адчуванне энергіі, якая ад іх ідзе, калі трымаеш іх у руках. Яны сядзелі ў зямлі, у цемры, пазней выцягнуліся на паверхню, яны набрынялыя энергіяй. Калі мы нажом разрэжам, напрыклад, рэпку, то ў сярэдзіне плоць, калорыі, энергія. Рэпка мае розную форму, бывае большай, меншай, але гэта ўсё дзеці той самай рэпкі, якая была кінутая ў зямлю 4 тысячы гадоў таму.

Бурак - таксама вельмі стары прадукт, добра нам вядомы і шанаваны ў Рэчы Паспалітай і ВКЛ. А жыхароў ВКЛ называлі бацвіняжамі. Гэта таму, што ў нашай кухні было папулярна бацвінне бурака, а ў Кароне (Польшчы) ужывалі сам прадукт. Нас дражнілі бацвіняжамі, бо нам падабалася гэтая частка, і цяпер беларуская кухня ведае шмат страваў, хаця б халаднік з бацвіння, які ні з чым не параўнаеш. Праз стагоддзі мянушка пачала забывацца, бо мы ўсё больш пачалі ўжываць корань. І мянушка «бацвіняжы», альбо «буракі», папярэднічала нашай цяперашняй мянушцы «бульбашы»... І мне здаецца, што беларусы па характары нечым падобныя да гэтага ўсяго, таксама прыхаваныя, някідкія, як партызаны, мы не там, мы ўнізе, але паглядзіце, колькі ў нас энергіі. Вось бурак, ён найбольш сімвалічны. Калі мы яго разрэжам, то ўбачым, што ўсярэдзіне такі насычаны колер, кармазінавы, цёмна-чырвоны колер, і багатая шляхта менавіта так і называлася - шляхта кармазінова. Відаць, сімвалізм гэтага караняплода адчуваў і Францішак Багушэвіч, які выдаў славутую «Дудку беларускую». Калі возьмем факсімільнае выданне «Дудкі беларускай», з якой пачалася беларуская літаратура і дзе былі выкладзеныя галоўныя тэзы нашай нацыянальнай ідэі, пра мову, пра тое, кім мы ёсць, то прачытаем псеўданім аўтара - Мацей Бурачок.

Міхал Анемпадыстаў

Обида: научиться прощать

Испытывать душевную боль вполне нормально и естественно, однако иногда мы не в силах освободиться от неё длительное время, оказываемся в замкнутом кругу агрессии и страдания. Прощение не означает, что вам нужно стереть своё прошлое или забыть о том, что случилось. Другие не должны изменить своё поведение, чтобы заслужить ваше прощение. Прощение означает, что вы просто отпускаете свою обиду и боль, чтобы двигаться дальше. Это не просто. Но попробуйте следовать вот таким советам:



1. Решите отпустить ситуацию. Первым шагом на пути к освобождению будет решение отпустить свою боль и признание беспокоящей вас проблемы. Очень важно именно признать и увидеть, что есть обида и боль, потому что, если вы будете ежедневно убеждать себя в том, что обида на кого-то вас больше не беспокоит, тем больше вы будете её вытеснять в бессознательное. А это грозит болезнями и расстройствами нервной системы. Итак - осознайте проблему и решите отпустить ситуацию.

2. Детально проанализируйте ситуацию. Возьмите листок бумаги и ответьте на вопросы:

- На что именно (какие действия со стороны другого человека) вы обижаетесь?

- Какие чувства испытываете при этом (злость, обида, досада, раздражение)?

- Как часто думаете об этом человеке и обиде в целом?

- Что вы ожидали от этого человека?

- Какие проблемы создаёт ваша обида?

- Влияет ли она на ваши взаимоотношения с этим человеком? С другими?

- Влияет ли она на ситуацию дома или на работе?

- Мешает ли она вам добиваться осуществления своих желаний? Мешает ли вашему личностному развитию?

- Чувствуете ли вы себя несчастным?

А теперь проанализируйте ответы. Подумайте о преимуществах прощения - как оно сделает вас счастливее, освободит от груза прошлого, улучшит взаимоотношения с окружающими и жизнь с общем.

И помните, что каждый человек имеет право выбора и совершенно не должен соответствовать вашим надеждам или планам на него. Никто вам ничего не должен. Примите это как данность и примите ситуацию как способ вырасти и стать сильнее.

3. Поймите, что у вас есть выбор. Вы не можете контролировать действия других, да и не стоит пытаться. Однако вы можете контролировать не только свои собственные действия, но и мысли. Вы можете перестать возвращаться к травмирующей ситуации, потому что решили двигаться дальше. Вам просто надо немного потренироваться. Если сможете, посчитайте, сколько времени в день вы тратите на прокручивание ситуации, воспоминания. Умножьте на 365. Именно столько времени в год вы сознательно тратите впустую на негативные эмоции.

4. Попробуйте понять. Поставьте себя на место обидевшего вас человека и попытайтесь понять, почему он так поступил. Исходите из того, что это неплохой человек, подумайте, как бы Вы поступили на его месте при всех обстоятельствах. Только будьте честны и не переигрывайте ситуацию в свою сторону.

5. Признайте свою ответственность. Попытайтесь понять, что вы тоже частично ответственны за то, что произошло. Не следует винить себя или брать ответственность за чужие поступки, но необходимо понять, что вы - не жертва, а участник событий.

6. Сфокусируйтесь на настоящем. Вместо того, чтобы постоянно возвращаться к ситуации в прошлом, признайте, что прошлое уже прошло, и травмирующая ситуация уже не происходит, она осталась только в ваших воспоминаниях и мешает вам стать счастливыми. Живите здесь и сейчас. Что вы сейчас делаете? Что приносит вам радость? Полностью избежать воспоминаний не удастся, но, как только заметите, что мысли возвращаются к прошлому, мягко возвращайте себя в настоящее.

7. Умиротворение. Когда вы фокусируетесь на моменте «здесь и сейчас», обратите внимание на своё дыхание. Представьте, что с каждым выдохом освобождаете разум и тело от боли прошлого, а с каждым вдохом вас наполняет умиротворение.

8. Милосердие. Простите человека и признайте, что благодаря прощению вы позволяете себе быть счастливым и двигаться дальше. Поймите этого человека и пожелайте ему счастья. Пошлите ему и миру любовь...

И ещё одна методика...

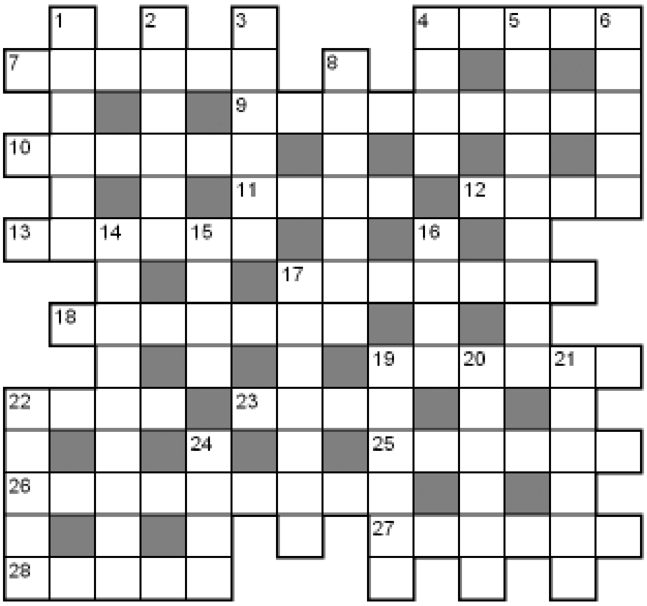
Расслабьтесь, сядьте поудобнее, закройте глаза, улыбнитесь и без эмоций и чувств вспомните до мельчайших подробностей момент, когда возникла проблема (день, людей, участвовавших в ситуации, своё настроение и место, где вы были). Определите фразу, поступок, чью-то или вашу реакцию на происходящее (то есть определите, что запустило эту проблему). Вернитесь мысленно в тот момент, и вместо той реакции, ситуации, слов или действий, которые БЫЛИ, проиграйте то, что, как вы считаете, НАДО БЫЛО сказать, сделать, отреагировать. Зафиксируйте в памяти своё ощущение удовлетворения от выполненного действия. Откройте глаза, улыбнитесь дню. Проблема скоро разрешится.

Эта методика действует при наличии благих побуждений, доброжелательности, миролюбия, великодушия, веры, надежды, любви и при отсутствии в помыслах зла, мести, ненависти, неверия и агрессии.

По материалам печати подготовил Виталий Дымов, «ВП»

КРОССВОРД

Составил Михаил Орешко, г.Лунинец



По горизонтали: 4. Шелуха подсолнуха. 7. Молочное лакомство, часто используемое в качестве питательной маски. 9. Рассредоточение войск первого эшелона вдоль линии фронта, попавшее в шахматы. 10. Шоу на подиуме. 11. Деловой обед. 12. Колючий сорняк. 13. Толпа ребятишек. 17. Королевство вокруг Бангкока. 18. Воинское звание. 19. Ловушка для хищника. 22. Международный договор. 23. Ручной вентилятор. 25. Овощная плантация дачника. 26. Младший научный ... 27. «Жаркое» для инквизитора. 28. Высший титул знати в царской России.

По вертикали: 1. Космическая «летучка». 2. Муторное занятие. 3. Луковый вектор. 4. Музыкальный инструмент. 5. Человек, для кого чужой успех невыносимее собственной бездарности. 6. Неугомонность игрока. 8. Непристойное событие. 14. То же, что и болтовня. 15. Представитель нации, происходящей от древних эллинов. 16. Новогодняя красавица. 17. Трактир в Италии. 19. Гольф с молотками. 20. Километры на спидометре. 21. «Последняя линия обороны» между жизнью и смертью. 22. Рыхлая горная порода, состоящая из зёрен кварца. 24. Водоплавающая птица.

Угадала...

Когда мне было 15, цыганка нагадала мне, что я буду тратить много денег на женщин. Теперь мне 30 и у меня жена и трое дочерей.

☺ ☺ ☺

В одесском дворике возле подъезда висел список жильцов. В списке резко выделялась фамилия Акашкин. Перед первой буквой были видны следы многолетней и мучительной борьбы...

☺ ☺ ☺

Подозреваемый - следователю:

- Я не виноват, я не виноват!

- Все так говорят...

- Вот видите, значит, я прав!

☺ ☺ ☺

Мальчик впервые в театре, с интересом разглядывает богатое убранство зала. Гаснет свет. Раздвинулся занавес, появились актёры. И тут раздаётся восхищённый шёпот мальчика:

- Мама, здесь 3D!

☺ ☺ ☺

Беззаботные люди живут сегодняшним днём. Озабоченные - сегодняшней ночью.

☺ ☺ ☺

Дама пришла на консультацию к психоаналитику:

- Доктор, у меня очень серьёзная проблема. Я познакомилась с симпатичным и богатым человеком. Мы друг друга любим. Его и мои родители ничего не имеют против нашего брака.

- Я не вижу в этом никакой проблемы, уважаемая!

- Доктор, проблема в том, как сказать об этом моему мужу.

☺ ☺ ☺

Элли - Страшиле:

- А как же ты можешь разговаривать, если у тебя нет мозгов?

- Те, у кого нет мозгов, очень любят разговаривать.

☺ ☺ ☺

- Как поступить правильно?

- Поступи чисто по-мужски: всю ответственность переложи на неё, сделай, как она захочет, а потом скажи, что она сама этого хотела!

☺ ☺ ☺

- Не, он парень-то ничего, только его истории из жизни меня убивают. Как тебе фраза: «Да, да, в девяностые, помню, КамАЗ песка не поделили с приятелем, такая бойня была»?

- Ну и? Тогда времена такие были.

- А ничего, что он 1988 года рождения и КамАЗ был пластмассовый, с песком из песочницы при детском саде?

☺ ☺ ☺

На скользком крыльце количество культурных людей резко сокращается.

☺ ☺ ☺

Ответы на кроссворд:

По горизонтали: 4. Лузга. 7. Йогурт. 9. Рокировка. 10. Дефиле. 11. Ланч. 12. Осот. 13. Ватага. 17. Таиланд. 18. Генерал. 19. Капкан. 22. Такт. 23. Веер. 25.Огород. 26. Сотрудник. 27. Еретик. 28. Князь.

По вертикали: 1. Комета. 2. Рутина. 3. Стрела. 4. Лира. 5. Завистник. 6. Азарт. 8. Скандал. 14. Трескотня. 15. Грек. 16. Ёлка. 17. Таверна. 19. Крокет. 20. Пробег. 21. Агония. 22. Песок. 24. Гусь.

Ответы на сканворды из №2:

1) По горизонтали: пол, чаша, Атакама, низ, удод, опока, парус, ложе, истерия, Рио, часы, ноготки. **По вертикали:** упырь, панда, Орион, пандус, стог, Лазо, пират, жабо, ключи, макао, жест, Данте.

2) По горизонтали: ПРО, умка, пропуск, гну, Осло, спесь, блюдо, лясы, тарелка, очи, вред, колбаса. **По вертикали:** обгон, смысл, лютик, пагода, орёл, опус, палка, море, слава, тулья, смех, оковы.

Главный редактор, директор: Андрей Михайлович Вышинский. **Ответственный за выпуск:** Вадим Витальевич Жилко.

Вита-Пресс
Учредитель - УП «ВИТА-ИНФОРМ»
Редакция, издатель - ЧПТУП «Информ-прогулка»
Свидетельство о госрегистрации СМИ №110 от 30.03.2009г. Министерства информации Республики Беларусь

Наш адрес: ул. Фрунзе,12, ком. 1, 2, 4, 5; 225644, г.Лунинец Брестской области.
Телефоны: главный редактор: (01647) 3-15-08, ответственный за выпуск: 3-45-09; рекламный отдел 3-45-09, 3-15-08, бухгалтерия 3-16-00, тел./факс (01647) 3-45-09. **E-mail:** progulka@brest.by.
Подписные индексы: инд. 63169, вед. 63169-2.

Св. о регистрации ЧПТУП «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г. Лунинецкого РИК; лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007 по 13.11.2012; р/с 3012204710011 в отделении ОАО "Белагропромбанк" в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.

Тираж 500. Заказ 4535. Подписано в печать 24.08.2011г. в 16.00. Объём издания 0,5 печатного листа.

Газета «Вита-Пресс» выходит 1 раз в квартал. Отпечатана в КУП "Пинская региональная типография" главного управления идеологической работы Брестского облисполкома, 225710, г.Пинск, ул.Ленина, 42, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.